



紧急情况

如果您有自杀的念头，您**千万**要跟别人谈谈这个问题。自杀的想法和感觉很可怕，但没有过不去的；要是您跟别人谈谈，就比较容易处理。您可以跟家人朋友、医生或治疗师（如果您有的话）谈。

在澳大利亚，如果您觉得有自杀的风险，请立即联系以下人员：

您的医生

在可能的情况下，您的医生应该是您碰到严重问题的时候第一个联络点。医生处理严重问题有丰富的经验，可以帮助您找到适当的服务。您的医生的详细联系方式：

警察或救护车

请打电话 **000** 寻求紧急援助，或者就近去医院急诊部

Lifeline Australia（澳大利亚生命热线）

电话 **13 11 14**，24小时免费提供电话危机支持。 www.lifeline.org.au

Suicide Call Back Service（自杀回拨电话服务）

电话 **1300 659 467**，24小时免费提供电话危机支持。

www.suicidecallbackservice.org.au

您所在州的危机服务

| | |
|------------|--|
| NSW | Mental Health Line on 1800 011 511 |
| VIC | Suicide Help Line on 1300 651 251 |
| QLD | Mental Health Access Line on 1300 642 255 |
| TAS | Mental Health Services Helpline on 1800 332 388 |
| SA | Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65 |
| NT | Mental Health Line on 1800 682 288 |
| ACT | Mental Health Triage Service on 1800 629 354 |
| WA | Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel) |

如果您住在澳大利亚境外，请尽快联系您的治疗师。您也可以咨询国际预防自杀协会（IASP），寻找国际危机中心：https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/。

如果您发生精神危机，请联系您当地的紧急服务机构。